新年のごあいさつ

安心・安全で、活力のある元気な香美市を目指して

香美市長
依光（よりみつ） 晃一郎（こういちろう）

あけましておめでとうございます。皆様には、健やかな初春をお迎えのことと、心よりお慶びを申し上げます。

本年4月で、1期目の市長任期が折り返しとなります。残りの任期で、少しでも多くの課題を解決すべく、スピード感を持って取り組む決意です。

さて昨年10月13日は、やなせたかし先生の10回忌でした。そして1週間後の20日に、NHKより、香美市にとって喜ばしい発表がありました。令和7年4月から、朝の連続ドラマに、やなせ先生の奥様である暢（のぶ）さんを主人公にした「あんぱん」の放送が決定したとのニュースです。本年の香美市役所の大きな仕事は、この「あんぱん」放送に向けた準備となります。

多くのお客様に香美市を訪れて頂きたく、市民を挙げて盛り上げて行きたいと思っておりますす。そのため「市民の提案へ補助する予算」を、令和6年度予算で計上させて頂きます。多くの皆様からのご提案をお待ちしております。

もちろん業務全般につきましても、これまで同様、職員の力を最大限生かし、香美市民に頼られる市役所を目指し、努力してまいります。

市民の皆様のさらなるご支援をお願いし、また皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年の挨拶といたします。

市民の皆様と共に希望と活力あるまちづくり

香美市議会議長
山本（やまもと） 芳男（よしお）

あけましておめでとうございます。市民の皆様には新春をお健やかにお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが5類となり、4年ぶりに転換点を迎え、香美市3大祭りや地域活動が行われ、人と人との交流ができた年となりました。しかし、今なお続く物価高騰により、皆様にとりまして、苦労の多い年であったと思います。市議会におきましても、感染拡大防止のため、議会報告会の開催を断念したことから、意見交換ができませんでした。今年はぜひ開催したいと考えています。

さて、令和7年春から放送されるNHK連続テレビ小説は、やなせたかし先生と、その奥様をモデルにした「あんぱん」に決定されました。香美市を全国に発信するチャンスであります。予想される多くの観光客の皆様に満足していただけるよう、議会も執行部と一体となり調査・研究を行う目的で、昨年12月に朝ドラ「あんぱん」特別委員会を設置いたしました。香美市議会は、今後も香美市の将来像を見据え、活発に動くとともに、さまざまな課題の解決に向け、市政と一致協力してまいります。

市民の皆様の一層のご支援・ご協力をお願い申し上げますとともに、ご健勝、ご多幸を心よりご祈念いたしまして、新年の挨拶といたします。

血管の妖精と話そ。 ～第2回～

【問い合わせ先】
健康推進課 健康づくり班 ☎52−9282

今年の目標は「歩いてみよう」

2024年になりました。健康維持のため、生活の中に運動する時間を作ってみてはどうでしょうか。

高知県は「日本一歩かない県」と言われていて、平均歩数は、男性5647歩／日、女性5840歩／日となっています。「第3次健康日本21」では、日常生活での歩数増加を目指していて、目標値を、20歳～64歳は8000歩／日、65歳以上は6000歩／日としています。

暮らしの中で意識して、歩く機会を作ってみませんか？例えば、エレベーターではなく、階段を選んだり、座る時間を短くすることを意識してみましょう。

糖尿病予防啓発イメージキャラクター
血管の妖精☆カミーナ

最近、運動不足だから何かやってみようかしら。

この前、試しに香美市役所の1階から5階までの階段の昇降と各階の廊下を端から端まで歩いてみました。かかった時間は10分ほど。歩き終わった後は体がぽかぽかして、気持ちもすっきりしました。1日10分ぐらいなら歩けそうだと分かったけれど、続けられるかしら。

（香美市役所職員　30代　女性）

目標を立ててみるといいね！

無理なく達成できる目標を、できるだけ明確に立てることが長続きのコツだよ♪それに、目標を紙に書いたり、同じ目標の仲間をつくると、励みや楽しみが増えて長続きできそうだね。

ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪が燃焼するから、体脂肪を減少させる効果や血管の老化を防ぐよ。また、新陳代謝が促されることで、リフレッシュ効果や骨密度を増やして骨粗鬆症の予防にもなるよ。

香美市には、ウォーキングコースになる場所もたくさんありそうだね。四季折々のきれいな景色や道端の草花をみたり、仲間とおしゃべりを楽しみながらウォーキングをするのもいいね！

自分に合ったウォーキングコースを見つけて、無理なく楽しみながらやってみてね♪